Рецепты • Напитки • Сервировка • Техника для кухни • Продукты • Рестораны

Кушать подано!

www.appetite.org.ua

№10(38) 2009

ISSN 1819-8910

Даже из самых обычных продуктов – шампиньонов, помидоров, лука и брынзы – можно приготовить настоящий шедевр (рецепт с обложки на стр. 51).

Что такое осень

- грибная феерия
- изысканные закуски
- ароматные баклажаны
- рецепты маффинов

55 рецептов

Мясное изобилие

Journal-plaza.net®

Journal-plaza.net

Кушать подано!

№10 (38) '2009

www.appetite.org.ua

4 Новости

6 За покупками
Путешествие соли

8 Первые блюда
Овощная пора продолжается

12 Праздничная кухня
Такая разная паэлья

16 Интересные идеи
Яблочная пора

18 Быстрый завтрак
Картофельная подушка

20 Готовит читательница
Салатное настроение

22 Сытный обед
Грибное царство

26 Гурман-клуб
Закуска на фуршет

31 Простые рецепты
Часть 7. Баклажаны

35 Мастер-класс
Непростой рулет

38 Кулинарная студия
Американка

44 Кулинарная библиотека
Мясное ассорти

51 Рецепт с обложки
Аппетитная закуска с грибами и помидорами

52 Десерты
Американская булочка

56 Wellness-меню
Фа-соль мажор

58 Напитки
Свежий нон-стоп

63 Техника
Напиток бодрости

64 Посуда
Стойкая посуда

65 Сервировка
Чудная осень, теплые дни...

66 Кулинарные хитрости
5 способов сделать пасту еще вкуснее

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Анастасия Леднёва,
Наталья Недзведская

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Татьяна Логвиненко,
Элеонора Чепинская

ФОТОГРАФ
Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №10 (38) 2009
Свидетельство о регистрации
КВ №13373-2257ПРот 06.11.2007 г.
Подписной индекс 95474
Выходит 12 раз в год. Издается с апреля 2006 г.
Учредитель и издатель – ООО «Блиц-Пресс»
Директор – Николай Москаленко
За содержание и достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.
Полная или частичная перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Цветоделение и печать – СЭЭМ
Киев, ул. Бориспольская, 15; тел. 425-1254
Цена свободная. Тираж 55 000 экз.

Адрес редакции и издателя: 02140, Киев, ул. Мишуги, 3-в, оф. 19
Телефон редакции: (044) 501-4860, факс: (044) 501-4863
E-mail: office@imedia.org.ua, http://www.appetite.org.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста, по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861

© «Блиц-Пресс», 2009 г.
Все права защищены.

international Media
издательский дом

Journal-plaza.net

Начинаем утро с ZEPTER

Компания Zepter предлагает своим покупателям, знающим толк в качественной бытовой технике, оценить в действии новинки – тостер и чайник, с помощью которых можно быстро приготовить вкусный и полезный завтрак. В тостере Toasty есть все, чтобы покорить сердце самой взыскательной хозяйки: отполированный стальной корпус и эргономичный дизайн. Шесть уровней поджаривания, функция разморозки, таймер и оригинальный дизайн Toasty сделают процесс приготовления тостов легким и приятным. Элегантный, минималистичный дизайн чайника TeaForMe украсит самую современную кухню. Чайник не только быстро вскипятит воду, но и отфильтрует все примеси в ней, чтобы вы смогли насладиться идеальным чаем. Механизм TeaForMe продуман таким образом, чтобы максимально обезопасить от ожогов, а объема 1,7 литров хватит для того, чтобы приготовить чай для всей семьи!

Салатные заправки Salatfix от **Kuhne**

Вы не представляете свою жизнь без всевозможных салатов? Но если огурцы, помидоры и зелень, приправленные растительным маслом, уже изрядно надоели, тогда для заправки ваших любимых овощных кушаний используйте салатные соусы (дрессинги) Salatfix от фирмы Kuhne. Заправки Salatfix станут чудесной альтернативой майонезу, растительному маслу и сливкам. Среди богатого выбора салатных соусов Kuhne вы всегда найдете заправку, которая идеально подходит именно к вашему салату. Множество пряностей и ароматов в соусах для салатов – «Французский Дижон», «Цезарь», «Бальзамик», «Пряные травы» и многих других – удовлетворят самый изысканный вкус отечественных гурманов. Отборные компоненты и изысканная рецептура соусов Salatfix от Kuhne обеспечат вам идеальное разнообразие вкуса.

Необычные рисовые макароны ТМ «Жменька»

Нужен здоровый продукт для питания всей семьи? Рисовые изделия ТМ «Жменька» полностью удовлетворят ваши потребности в здоровой и полезной пище. Рисовые изделия ТМ «Жменька» представлены в нескольких формах: вермишель, лапша и более привычный для украинского потребителя продукт – макароны.

По форме это прямые, небольшого размера трубочки с рельефной поверхностью и диагональным срезом, напоминающим перьевую ручку, – отсюда и название «перья». Им присущи практически все полезные свойства рисовых зерен.

Рисовые макароны ТМ «Жменька»:

- *Гипоалергенный продукт*
- *Отсутствует холестерин и жир*
- *Хорошо сочетаются с различными продуктами*
- *Сохраняют форму*
- *Быстро и легко готовятся*
- *Имеют оригинальный вкус и аромат зерен риса*

Этот вид макарон идеально подходит для первых блюд, салатов, гарниров, ведь они прекрасно сохраняют форму и не слипаются.

Journal-plaza.net

Семь чудес на вашей кухне

Если вы до сих пор не верили в кулинарные таланты микроволновой печи – испытайте в качестве квалифицированного помощника новинку Moulinex MW8690. Эта микроволновая печь с функцией пароварки с первого приготовленного блюда станет вашим любимым и незаменимым кухонным помощником. Moulinex MW8690 сразу поставит вас перед приятным и простым выбором – одной из четырех автоматических программ: «Рыба», «Баранина, говядина», «Свежие овощи» и «Замороженное блюдо». Вам только нужно будет обеспечить необходимые ингредиенты и нажать соответствующую кнопку, а остальное микроволновая печь сделает сама. В комплект MW8690 входит специальная емкость для функции пароварки (для 600 г продуктов) – благодаря эстетичному виду прозрачной чаши у вас не будет необходимости перекладывать ее содержимое в отдельную тарелку.

Чистая вода – залог здоровой жизни

Каждую секунду обычная вода выполняет миллионы жизненно необходимых для существования человека функций. И чтобы наш организм выполнял все свои «обязанности» без сбоев, нужно, чтобы он ежедневно получал необходимое количество чистой воды. Фильтр New Anna by BWT Siljan для больших объемов воды (3,3 л) продемонстрирует в действии швейцарские технологии и австрийское качество от BWT – лидирующей в мире компании, которая занимается водными технологиями. Фильтр New Anna by BWT улучшает качество воды из-под крана и делает ее идеальной для приготовления пищи и напитков. New Anna by BWT также очищает воду от извести, делая ее безопасной для бытовой техники, значительно сокращает наличие в воде свинца, хлора, меди, цинка, органических загрязнений и пестицидов, уменьшает жесткость. Несмотря на внушительные габариты, фильтр можно хранить в двери холодильника.

Все дело в фарше

Любая хозяйка, которая заботится о здоровье своих домочадцев, знает, что приготовить котлеты или тефтели с по-настоящему домашним вкусом из покупного фарша не получится. Фарш для мясных изделий желательно готовить самостоятельно: только в этом случае можно быть полностью уверенным в качестве готового продукта. Надежная и чрезвычайно удобная в использовании электромясорубка MG 700 от Kenwood идеально справится с этим заданием. Большая мощность (2000 Вт) позволяет получить до 3 кг фарша за минуту. С помощью трех решеток с разными диаметрами отверстий и двух скоростей можно регулировать степень и скорость измельчения мяса. Мясорубка полностью изготовлена из металла, а это означает, что прибор прослужит вам долго, а функция реверса и несколько насадок для изготовления колбас и кебе превратят процесс измельчения мяса в приятное занятие.

Путешествие соли

«С солью и стол – престол», – поговаривали наши предки. Да только какой должна быть эта соль, не удосужились уточнить. Мы восполним этот пробел.

Соль каменная, ТМ «Козаченьки»

Каменная пищевая поваренная соль с добавкой йода.
Масса – 500 г.
Цена – 2,65 грн.

Соль каменная, ТМ «Дари сонця»

Каменная пищевая поваренная соль.
Масса – 1 кг.
Цена – 1,95 грн.

Натуральная морская соль, ТМ Salute di Mare

Морская соль с природным комплексом микро- и макроэлементов.
Масса – 750 г.
Цена – 6,90 грн.

Морская соль, ТМ Gemma di mare

Морская соль с добавкой йода.
Произведена в Италии.
Масса – 500 г.
Цена – 8,66 грн.

Соль поваренная, «Артемсоль»

Йодированная (с калия йодатом) пищевая каменная соль. Масса – 1,5 кг.
Цена – 1,79 грн.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net

85 минут | 293 ккал | 6 порций

Овощная пора продолжается

Овощные супы – блюда, которые следует включать в рацион каждого человека. Ведь овощи содержат огромное количество питательных веществ, необходимых нашему организму. Существует множество рецептов приготовления не только полезных, но и очень вкусных супчиков. Некоторые из них представлены в сегодняшней подборке.

Ароматный фасолевый супчик

На 6 порций:

- *1 банка консервированной коричневой фасоли*
- *100 г сухой белой фасоли*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *4 луковицы-шалот*
- *1 морковь*
- *2 черешка сельдерея*
- *2 пера лука-порея*
- *140 г бекона*
- *1,4 л куриного бульона*
- *2 лавровых листа*
- *2 ч.л. зелени орегано и майорана*

1 Сушеную фасоль замочите на ночь, воду тщательно слейте. Доведите до кипения большую кастрюлю воды, добавьте фасоль и варите в течение 10 минут. Накройте кастрюлю крышкой и варите еще 30 минут до мягкости, воду слейте.

2 Нагрейте растительное масло в большой сковороде, добавьте мелко нарезанный лук-шалот, чеснок, измельченные морковь, сельдерей и лук-порей, бекон, нарезанный полосками. Готовьте на среднем огне 5–7 минут, помешивая, до мягкости.

3 Влейте бульон, добавьте лавровый лист, орегано и майоран. Приправьте и доведите до кипения, затем накройте кастрюлю и варите 15 минут.

4 Добавьте отварную белую фасоль и промытую от соуса консервированную, накройте крышкой и варите суп еще 5 минут. Подавайте со свежим белым хлебом.

Journal-plaza.net

Суп-пюре из помидоров

На 4 порции:

- 600 г помидоров
- 1 луковица
- 200 мл молока
- 1,2 л воды
- 200 мл густых сливок
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. муки
- 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу

1 Помидоры, очищенные от кожицы, лук, нарезанный кубиками, соль, сахар, лавровый лист залейте 1 стаканом воды с лимонным соком и варите на слабом огне 30 минут, затем лавровый лист выньте, а овощи протрите через сито.

2 Муку спассеруйте на масле, слегка охладите, влейте молоко и варите, непрерывно помешивая, пока смесь не начнет густеть.

3 Протертые овощи соедините с молочной смесью, посолите, прокипятите.

4 Подавайте суп в бульонных чашках или тарелках. Сливки можно подать отдельно, а можно положить в тарелки и создать на поверхности с помощью ножа «мраморный» эффект.

Овощные супы нужно съедать свежеприготовленными: таким образом вы сможете «заполучить» все полезные вещества.

45 минут | 304 ккал | 4 порции

Суп из фасоли с грибами

На 4 порции:

- *120 г фасоли*
- *200 г свежих шампиньонов или 80 г сушеных грибов*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *1 морковь*
- *3–4 пера лука-порея*
- *половинка луковицы*
- *1–2 веточки зелени сельдерея*
- *1 ст.л. рубленого чеснока*
- *3 ст.л. томатной пасты*
- *пучок молодого лука или любая другая свежая зелень*
- *перец, соль по вкусу*

1 Фасоль залейте на 5 часов 3 стаканами воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне до размягчения.

2 Нарезанные морковь, шампиньоны (если грибы сушеные, замочите их предварительно в воде на 2 часа и отварите отдельно до готовности), лук-порей, репчатый лук, зелень сельдерея, чеснок спассеруйте на масле с добавлением томатной пасты.

3 Добавьте в фасоль овощи с томатной пастой и грибы, варите до готовности. Посолите, поперчите.

4 Посыпьте суп рубленой зеленью, подавайте с белым хлебом.

Овощные супы способствуют обильному выделению желудочных соков, которые облегчают процесс переваривания пищи.

80 минут | 390 ккал | 4 порции

Journal-plaza.net

60 минут | 309 ккал | 4 порции

Бета-каротин, которым богаты все желтые овощи, – жирорастворимое вещество, и для его лучшего усвоения в блюдо из тыквы необходимо добавить немного растительного масла.

Суп-пюре из тыквы

На 4 порции:

- *1 небольшая тыква*
- *2 луковицы*
- *2 зубка чеснока*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *250 мл овощного отвара*
- *200 мл сливок*
- *перец белый молотый на кончике ножа*
- *1 ч.л. молотой паприки*
- *мускатный орех на кончике ножа*
- *соль по вкусу*

Для подачи:

- *80 г семян тыквы*
- *4 помидора черри*
- *зелень по вкусу*

1 Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кусочками.

2 Лук и чеснок мелко нарежьте, спассеруйте на масле. Добавьте кусочки тыквы, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом, влейте овощной отвар и тушите 20 минут.

3 Овощную смесь измельчите в блендере до получения однородной массы. Добавьте сливки, перемешайте и прогрейте.

4 Очищенные тыквенные семена обжарьте без масла на сковороде.

5 При подаче суп посыпьте тыквенными семечками. Украсьте кусочками черри, веточками свежей зелени.

Journal-plaza.net

85 минут · 618 ккал · 4 порции

Паэлья с морепродуктами
Рецепт на стр. 15

Такая разная паэлья

Паэлья – национальное блюдо Испании, ее родина – город Валенсия. В Испании насчитывают около трехсот разновидностей этого блюда. В каждой испанской провинции паэлью готовят по-своему: добавляют мясо, рыбу, морепродукты. Но неизменным ингредиентом всегда остается рис.

123RF

Journal-plaza.net

60 минут | 459 ккал | 4 порции

Сначала испанское блюдо паэлья готовилось исключительно из риса с добавлением морепродуктов. Сегодня ее рекомендуют и убежденным вегетарианцам.

Вегетарианская овощная паэлья

Рецепт на стр. 15

Journal-plaza.net

65 минут | 557 ккал | 4 порции

Гарантия безупречной паэльи – рис «Супер Басмати» ТМ «Жменька». Длинные зерна риса в процессе приготовления становятся еще длиннее, оставаясь неизменными в ширину, а природный аромат риса придает блюду особый шарм. Этот «король риса» прекрасно подходит для приготовления плова, паэльи, пилафа или просто гарниров.

Паэлья с зеленым горошком и рыбой, заправленная шафраном

На 4 порции:

- *300 г риса «Супер Басматі» ТМ «Жменька»*
- *200 г филе лосося*
- *400 г жареного филе хека или мерланга*
- *2 луковицы*
- *2 зубчика чеснока*
- *150 г свежемороженого горошка*
- *600 мл овощного отвара*
- *150 мл крепкого сухого белого вина*
- *0,2 г шафрана*
- *5 ст. л. оливкового масла*
- *соль, свежемолотый белый перец*

1 Филе лосося вымойте в холодной воде, обсушите и нарежьте кубиками. Обжарьте в 1 ст.л. оливкового масла. Лук и чеснок очистите и нарежьте мелкими кубиками. Разморозьте горошек.

2 Овощной бульон смешайте с белым вином, разогрейте и растворите в нем шафран. Разогрейте в сковороде оливковое масло и слегка обжарьте в нем лук. Добавьте сухой рис и, помешивая, тушите до тех пор, пока рис не станет прозрачным.

3 Посолите, поперчите и влейте 1/3 приготовленного бульона. Варите на слабом огне 5 минут, пока почти вся жидкость не выпарится. Влейте половину оставшегося бульона и снова вскипятите. Подмешайте горошек.

4 Затем добавьте оставшийся бульон. Подмешайте к рису кусочки лосося. Варите до готовности около 10 минут, по возможности больше не мешая. Снимите сковороду с плиты и выложите сверху жареное филе хека. Накройте все подходящей крышкой или фольгой и оставьте блюдо на 10 минут.

Journal-plaza.net

Паэлья с морепродуктами

На 4 порции:

- 10 мидий
- 300 г очищенных креветок
- 200 г колечек кальмара
- 100 г сливочного масла
- 80 г белого вина
- сок одного лимона
- 1 сладкий красный перец
- 2 помидора
- 1 ст.л. оливкового масла
- 300 г пропаренного риса
- 180 г зеленого консервированного горошка
- 100 г свежего зеленого горошка стручками (по желанию)
- карри на кончике ножа
- соль, черный перец по вкусу

1 Креветки и колечки кальмара посолите, поперчите и слегка прогрейте на сливочном масле. Мидии замаринуйте в белом вине и соке лимона. Рис отварите до готовности.

2 Сладкий перец нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, мякоть нарежьте ломтиками и спассеруйте вместе с перцем на оливковом масле. Зеленый горох стручками отварите до полуготовности.

3 Подготовленные морепродукты и овощи соедините с вареным рисом, добавьте зеленый горошек, горох стручками, карри, посолите, поперчите, влейте немного воды и прогревайте 10 минут.

Вегетарианская овощная паэлья

На 4 порции:

- 200 г длиннозерного риса
- 4 сладких перца разных цветов
- 1 небольшой цукини
- 200 г свежего зеленого горошка
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст.л. оливкового масла
- цедра 1 лимона
- зелень петрушки, «анисовые звездочки» и семена кунжута для украшения
- соль, перец по вкусу

1 Рис отварите в 2 стаканах подсоленной воды. Сладкий перец нарежьте соломкой, цукини — тонкими ломтиками, лук и чеснок — кубиками.

2 Сладкий перец и цукини обжарьте на оливковом масле, добавьте горошек. Подмешайте лук и чеснок, слегка обжарьте.

3 Положите рис и тушите 5 минут. Приправьте солью, перцем и тертой лимонной цедрой.

4 При подаче оформите зеленью петрушки, украсьте блюдо «анисовыми звездочками», посыпьте небольшим количеством кунжута.

Яблочная пора

Испеките яблочный пирог по одному из предложенных рецептов и убедитесь, что они очень «быстрые» не только в приготовлении, но и в поедании.

75 минут | 413 ккал | 6 порций

Закрытый яблочный пирог

На 6 порций:

- *6 яблок сорта «антоновка»*
- *4 ст.л. сахара*
- *1/2 ч.л. корицы*
- *1 апельсин*
- *растительное масло для смазывания формы*

Для песочного теста:

- *500 г муки*
- *1 яйцо*
- *10 г ванильного сахара*
- *3 ст.л. сахара*
- *200 г маргарина или сливочного масла*
- *соль по вкусу*

1 Просейте муку в миску, добавьте размягченное масло, порезанное кусочками. Добавьте сахар, ванильный сахар и соль. Порубите тесто ножом. К полученной массе добавьте яйцо и перемешайте.

2 Вымешивайте песочное тесто до однородной массы. Поставьте на 15–20 минут в холодильник.

3 С апельсина снимите цедру и выдавите сок. Яблоки очистите и порежьте пластинками, смешайте с сахаром, корицей, апельсиновой цедрой и соком.

4 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте форму маслом. Тесто разделите на две части, раскатайте, выстелите одну часть на форму, выложите яблочную начинку, сверху накройте вторым пластом теста, фигурно защипайте края.

5 Запекайте яблочный пирог 35–40 минут, пока тесто не станет хрустящим и золотистым.

Journal-plaza.net

Плетеный пирог

На 8 порций:

Для теста:

- *1 кг муки*
- *400 г сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *100 мл белого сухого вина*
- *100 мл сметаны*
- *1 ч.л. соли*
- *сливочное масло для смазывания противня*

Для начинки:

- *10 яблок*
- *2 ст.л. молотых сухарей*
- *125 г сахара*
- *2 яичных белка*
- *сахарная пудра для посыпки*

1 Замесите тесто. Разделите его на две части: одну побольше, другую – поменьше. Смажьте форму сливочным маслом. Раскатайте больший кусок в пласт, выстелите его в форму.

2 Яблоки натрите на крупную терку или нарежьте мелкими кубиками. Добавьте сахар, молотые сухари и взбитые яичные белки. Все перемешайте.

3 Выложите яблочную начинку на тесто.

4 Раскатайте меньший кусок теста в пласт, нарежьте его полосками шириной 1 см. Выложите полоски теста в форме «решетки» на поверхность пирога (их можно смазать яйцом). Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Чтобы слегка разнообразить вкус яблочного пирога, добавьте в начинку немного клюквы или брусники.

80 минут | 496 ккал | 8 порций

Journal-plaza.net

20 минут | 398 ккал | 4 порции

Со вчерашнего застолья осталось немного картофельного пюре? Что бы с ним сделать, чтобы не пропало? Конечно же, его можно разогреть на сковороде и соорудить самый простой в мире завтрак, а можно приготовить из него очень необычные картофельные оладьи на скорую руку – с ветчиной или креветками.

Картофельная подушка

Картофельные оладьи с рисом и креветками

На 4 порции:

- *400 г картофельного пюре*
- *300 г вареного риса*
- *8 вареных креветок*
- *4 ст.л. майонеза или соуса для морепродуктов*

1 Из картофельного пюре аккуратно ложкой сформируйте плотные оладьи. Сверху уложите примерно такое же количество вареного риса.

2 На каждую «башенку» положите по одной креветке. Сверху полейте майонезом или соусом.

3 Поставьте картофельные оладьи в микроволновую печь на 1–1,5 минуты при средней мощности. Подавайте незамедлительно – горячими.

123RF

Journal-plaza.net

Картофельное пюре с ветчиной и кресс-салатом

На 4 порции:

- *200 г картофельного пюре*
- *100 г топленого свиного сала или сливочного масла*
- *100 мл молока*
- *100 г ветчины*
- *пучок кресс-салата*
- *8 ст.л. майонеза с зеленью*
- *соль, черный перец по вкусу*

1 Пюре разогрейте в микроволновой печи, разомните. Смешайте с молоком. Поперчите и посолите по вкусу. Все хорошо вымешайте.

2 Из картофельного пюре с помощью круглой формочки вырежьте одинаковые кружки (или сформируйте лепешки руками).

3 Поджарьте их на сливочном масле (топленом сале) на сковородке или запекайте 7–8 минут в духовке при температуре 220°С.

4 Для подачи на теплые оладьи положите немного майонеза, а сверху уложите ломтик ветчины. Украсьте блюдо кресс-салатом.

Вместо ветчины можно положить бекон или даже сало. Единственное условие: мясо должно быть нарезано очень тонкими ломтиками.

20 минут | 354 ккал | 4 порции

Journal-plaza.net

Салатное настроение

Вы приготовили несколько блюд для праздничного стола и успели снять их цифровым фотоаппаратом до того, как гости смели угощения? Вы считаете, что о ваших кулинарных шедеврах должны знать все читатели «Кушать подано!»? Тогда берите пример с киевлянки Людмилы Афанасьевой и принимайте участие в нашем новом конкурсе!

Салат «Овощной»

На 1 порцию:

- *2 яйца*
- *100 г яблока*
- *80 г свежего огурца*
- *50 г моркови*
- *майонез по вкусу*
- *базилик для украшения*

1 Огурец и морковь очистите от кожуры, нарежьте соломкой.

2 Яйца отварите вкрутую, охладите, очистите.

3 Одно яйцо отложите для украшения, второе – нарежьте тоненькими полосками.

4 Все ингредиенты перемешайте и выложите горкой на тарелку.

5 Сверху сделайте сеточку из майонеза.

6 Украсьте салат дольками яйца, листочками базилика и маслинкой.

Journal-plaza.net

Салат с тунцом

На 1 порцию:

- 50 г листьев красного и зеленого салата
- 100 г тунца в собственном соку
- 1 яйцо
- 40 г болгарского перца
- 50 г груши
- растительное масло и майонез по вкусу
- укроп для украшения

1 Листья салата крупно порвите, перемешайте и выложите в центр тарелки.

2 Сверху на листья положите кусочки тунца и полейте растительным маслом. Сваренное вкрутую яйцо охладите, очистите.

3 Украсьте салат болгарским перцем и каплями майонеза.

4 Тарелку украсьте кружочками яйца, дольками груши, соломкой болгарского перца и веточками укропа.

Благодарим нашу постоянную читательницу Людмилу Афанасьеву за такие аппетитные и совсем не сложные рецепты салатов и прекрасные фотографии! Вручаем ей приз, с которым будет намного проще удивлять своих родных и близких интересными и вкусными блюдами, – книгу «Про салаты».

Книга предоставлена издательством «Эксмо»

25 минут | 268 ккал | 1 порция

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ЧИТАТЕЛЬНИЦЕЙ

40 минут | 506 ккал | 2 порции

Возможно, в нашей кухне грибы используются не так часто, как, например, в русской или китайской. Но это не беда – благо грибы у нас еще не перевелись. Так же, как и хозяйки, которые умеют готовить из них всевозможные блюда. Воспользуйтесь их несложными рецептами.

Грибное царство

Картофельные шарики с луком и грибами

На 2 порции:

- *5 вареных картофелин*
- *1 ст.л. оливкового масла*
- *1 луковица*
- *250 г шампиньонов*
- *100 г муки*
- *растительное масло для жарения*
- *соль, перец по вкусу*

1 Из вареного картофеля сделайте пюре, добавьте оливковое масло, посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Лук и шампиньоны мелко нарежьте.

2 Разогрейте в сковороде немного растительного масла, обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте грибы, посолите, поперчите. Жарьте на сильном огне, пока грибы не приобретут красивый золотистый оттенок. Снимите с огня, слегка охладите.

3 Полученную массу соедините с картофельным пюре, хорошо перемешайте. Сформируйте шарики диаметром 5 см, обваляйте их в муке. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте шарики со всех сторон.

4 Готовые шарики выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир. Подавайте горячими с салатом как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.

123RF

Journal-plaza.net

Луково-грибной пирог

На 8 порций:

- 250 г муки
- 50 г сливочного масла
- 6 ст.л. сметаны
- 500 г лука
- 250 г шампиньонов
- 3 ст.л. растительного масла
- 2 яйца
- 150 г твердого сыра
- пряные травы для усиления аромата
- соль, перец по вкусу

1 Муку просейте, сливочное масло натрите на крупной терке, затем перетрите его с мукой. Добавьте 3 ст.л. сметаны и замесите тесто. Положите его на 20 минут в холодильник.

2 Лук нарежьте кольцами, грибы – пластинами. Поджарьте лук и грибы на растительном масле.

3 Тесто выложите в смазанную растительным маслом форму, аккуратно растяните, сделайте «бортики», выложите на тесто охлажденную луково-грибную начинку.

4 Взбейте яйца с оставшейся сметаной, посолите, поперчите, добавьте измельченные пряные травы. Залейте начинку яичной массой. Натрите на крупной терке твердый сыр, посыпьте пирог. Выпекайте в заранее разогретой духовке (200 °C) 20–25 мин.

Картофель с грибами в сметане

На 4 порции:

- 12 картофелин среднего размера
- 700 г грибов (шампиньоны и лисички)
- 300 мл сметаны
- 2 луковицы
- любая зелень по вкусу
- 50 г сливочного масла и еще немного для смазывания формы
- соль, перец по вкусу

1 Картофель очистите и нарежьте кусочками. Лук нарежьте тонкими полукольцами. В глубокой сковороде растопите сливочное масло, положите лук, обжарьте до золотистой корочки, добавьте грибы и жарьте до готовности.

2 Форму для запекания смажьте сливочным маслом и заполните картофелем с грибами.

3 В 150 мл сметаны добавьте пару ложек воды, соли, перец и измельченные свежие травы по вкусу. Залейте этой смесью картофель.

4 Оставшейся сметаной смажьте верх блюда. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 50–60 минут.

Чтобы кушанье равномерно запеклось и не обветрилось, первые полчаса держите запеканку под фольгой.

Journal-plaza.net

Рисовые башенки с овощами

На 2 порции:

- *300 г вареного риса «Відбірний» ТМ «Жменька»*
- *200 г мелких шампиньонов*
- *1 морковь*
- *по одному небольшому красному и зеленому сладкому перцу*
- *1 луковица*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *зелень петрушки и укропа*
- *50 мл овощного отвара*
- *листья салата для подачи*
- *соль, перец по вкусу*

1 Морковь и луковицу очистите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь – кружочками. Перец очистите от семян и перегородок, нарежьте брусочками. Шампиньоны промойте.

2 Разогрейте на сковороде масло, обжарьте на нем овощи. За 10 минут до готовности влейте отвар и протушите овощи под крышкой.

3 Уложите рис в порционные формочки для кексов (можно использовать чашки), переверните на листья салата. Выложите на башенки овощную смесь.

Journal-plaza.net

Закуска на фуршет

Приготовить необычную закуску очень просто. Достаточно воспользоваться оригинальными рецептами приготовления закусок от компании VIP CATERING, которая с легкостью проводит яркие и незабываемые торжества с обеспечением выездного ресторанного обслуживания.

Рулетики с болгарским перцем и ореховой начинкой

На 1 порцию (170 г):

- *по 1 красному и желтому болгарскому перцу*
- *100 г грецких орехов*
- *2 г чеснока*
- *20 мл оливкового масла*
- *10 г каперсов*
- *7 г пармезана*
- *30 г сливочного масла*
- *5 г салата фризе*

1 Перец смажьте оливковым маслом, уложите на противень. Запеките в духовке.
Для начинки обжарьте орехи, взбейте в блендере, добавьте соль, чеснок, оливковое и сливочное масло.

2 С перца снимите кожуру, уберите семена, срежьте вверх и низ перца, разрежьте с одной стороны, чтобы получилась одна полоска, обсушите салфеткой.
На перец выложите начинку, сверните в рулетик. При подаче нарежьте кусочками, украсьте каперсами, пармезаном и фризе.

Journal-plaza.net

30 минут | 184 ккал | 1 порция

Для придания окончательного вкуса и декоративного эффекта блюдо фламбируют – обливают небольшим количеством спирта или коньяка и поджигают.

Овощные шашлычки

На 1 порцию (150 г):

- *40 г помидоров черри*
- *40 г цукини*
- *40 г баклажанов*
- *40 г болгарского перца*
- *40 г шампиньонов*
- *коньяк для фламбирования*

Для маринада:

- *20 мл оливкового масла*
- *15 мл соевого соуса*
- *20 мл коньяка*
- *20 мл красного полусухого вина*

1 Овощи промойте. Нарежьте мелкими кубиками. Оставьте в маринаде на 10 минут.

2 Замаринованные овощи нанижите на шпажки, обжарьте на гриле и фламбируйте коньяком.

3 При подаче украсьте зеленью и полейте чесночной заправкой.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

25 минут | 188 ккал | 1 порция

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Чтобы добиться максимального визуального эффекта, пармезан нужно натереть на очень мелкой терке.

Рулетики из баклажанов

На 1 порцию (170 г):

- *200 г баклажанов*
- *80 г твердого сыра*
- *10 г болгарского перца*
- *2 г чеснока*
- *40 г майонеза*
- *20 мл оливкового масла*
- *7 г пармезана*
- *5 г салата фризе*

1 Нарежьте баклажаны вдоль тонкими полосками, обжарьте с обеих сторон на грилевой сковородке, смазанной оливковым маслом.

2 Для начинки твердый сыр натрите на мелкой терке, добавьте чеснок и майонез.

3 На полоски баклажана выложите начинку. Добавьте полосочки перца, сформируйте рулетики.

4 При подаче посыпьте пармезаном и украсьте салатом фризе.

Journal-plaza.net

Баклажан, запеченный с томатом и сыром

На 1 порцию (250 г):

- *150 г баклажанов*
- *120 г помидоров*
- *30 г твердого сыра*
- *10 г оливкового масла*
- *25 г майонеза*
- *3 г чеснока*
- *любая зелень по вкусу*

1 Баклажан разрежьте вдоль на две части, а затем каждую часть надрежьте вдоль на 5 полосок. Отварите в подсоленной воде 3–4 минуты.

2 Отварной баклажан смажьте майонезом и чесноком.

3 В разрезы положите по дольке помидора и посыпьте твердым сыром.

4 Запеките баклажаны в разогретой до 180°С духовке. При подаче украсьте зеленью и листьями салата.

30 минут | 245 ккал | 1 порция

Это блюдо рекомендуется готовить в пароконвектомате, который способен заменить несколько видов кухонной техники: жарочные и духовые шкафы, плиту, сковороду, фритюрницу и др.

Разноцветная салатная вариация

На 2 порции:

- *1 небольшая головка зеленого салата («дубового»)*
- *половинка салатного огурца*
- *2 помидора*
- *200 г куриного филе (грудки)*
- *1 ст. л. растительного масла*
- *200 мл салатного соуса Salatfix «Французский Дижон» ТМ Kuhne*
- *50 г измельченных грецких орехов*
- *соль, кайенский перец по вкусу*

1 Вымойте салат, руками порвите листья на небольшие кусочки. Очистите огурец и разрежьте его вдоль. Удалите семена и нарежьте кусочками. Вымойте помидоры. Вырежьте их твердую часть и нарежьте мякоть дольками (черри можно использовать целиком).

2 Куриное филе вымойте, высушите бумажным полотенцем, натрите солью и кайенским перцем и обжарьте на подогретом растительном масле с обеих сторон приблизительно 10–15 минут.

3 Разложите еду на тарелки и заправьте салатным соусом Salatfix. Куриное филе нарежьте кусочками, уложите на листья салата и подавайте к столу, посыпав орехами. Предложите к салату свежий хлеб с цельными зернами.

Новая салатная заправка Salatfix «Французский Дижон» от ТМ Kuhne в удобной небольшой бутылочке (250 мл) станет идеальным дополнением к любому вашему салатному шедевру.

25 минут | 318 ккал | 2 порции

Journal-plaza.net

Простые рецепты

Часть 7. Баклажаны

Баклажан – один из самых любимых овощей. Лично я не знаю ни одного человека, который бы отказался от порции ароматных «синеньких». Рецептов приготовления баклажанов у каждой хозяйки великое множество. Мы же идеальным считаем сочетание «баклажан – мясо». Помимо того что в них содержится много минеральных веществ (калия, меди и железа), баклажаны имеют свойство выводить из организма излишки «вредного» холестерина. Богатые клетчаткой, они также выводят шлаки и лишнюю жидкость.

123RF

Баклажановые фрикадельки с имбирным соусом

Для фрикаделек: 3 крупных баклажана, 500 г фарша, 1 яйцо, кунжутные семечки, соль, перец по вкусу. Для соуса: 3 ст.л. меда, 6 ст.л. соевого соуса, 2 см свежего корня имбиря.

Баклажаны разрежьте на половинки. Смажьте срезы растительным маслом и запекайте в духовке в течение 20 минут (при 200°С). Очистите баклажаны от кожицы и разомните вилкой мякоть (или мелко порежьте). В мясной фарш добавьте яйцо, соль, перец и подготовленные баклажаны. Перемешайте. Сформируйте тефтельки, обваляйте их в кунжуте и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Доведите до готовности под крышкой (15 минут). Пока тефтельки жарятся, приготовьте соус: смешайте соевый соус и мед, немного прогрейте для растворения меда. Натрите на мелкой терке корень имбиря и добавьте в соус.

Острые баклажаны

2 баклажана, 3 зубчика чеснока, 1/4 ч.л. красного перца, 10 капель уксусной кислоты 70%, соль по вкусу.

Баклажаны порежьте круглыми или овальными дольками толщиной примерно 0,7 см (чистить не нужно). В глубокую миску налейте 1/4 стакана воды и растворите в ней 1 ч.л. соли. Баклажаны положите в миску и помешайте так, чтобы каждая долька окунулась в соляной раствор. Воду слейте. Приготовьте маринад. Чеснок разомните, добавьте красный перец и уксус. Влейте 1/4–1/2 стакана кипяченой воды. Дольки баклажанов обжарьте на растительном масле с двух сторон до легкого золотистого цвета. Если дожаривать до более темного цвета, образуется горечь. Берите со сковороды по одной дольке и обмакивайте в маринад (если выложить сразу все дольки, они слишком долго пробудут в воде и раскиснут). Далее баклажаны можно подавать сразу к столу (например, с картофельным пюре) или консервировать.

Баклажановые рулеты

150 г ломтиков баклажана, 100 г мякоти баклажана, 20 г анчоусов, 100 г молотых грецких орехов, 20 г сладкой горчицы, 10 г чеснока, 10 г петрушки, 1 помидор, листья салата, 100 г томатного соуса, 50 мл оливкового масла, 20 г пармезана, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Поджарьте ломтики баклажана на оливковом масле до золотистого цвета. Для начинки: мелко нарежьте остальные продукты и перемешайте, немного обжарьте на сковороде. Положите начинку в баклажаны и заверните в рулеты. Готовые баклажаны посыпьте сыром и залейте томатным соусом.

Спагетти с баклажанами

500 г спагетти (из сортов твердой пшеницы), 4 баклажана, 5 ст. л. оливкового масла, измельченные 4 зубчика чеснока, 4 помидора, зелень петрушки, измельченный ма-

Journal-plaza.net

ленький стручок острого красного перца, соль по вкусу.

Баклажаны нарежьте крупными кубиками, посыпьте солью и через 10 минут ополосните водой. Поджарьте в кастрюле на масле перец и чеснок. Добавьте очищенные и нарезанные помидоры и баклажаны, посолите. Тушите на небольшом огне около 15 минут, добавьте петрушку. Готовые спагетти залейте этим соусом и посыпьте тертым сыром.

Пирог с баклажанами

300 г муки, 150 г сливочного масла, 300 г баклажанов, 1 луковица, 50 г бекона, 3 яйца, 150 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Муку разотрите с маслом, добавьте 1–2 ст.л. теплой воды и размешайте. Вымешанное тесто раскатайте. Дно формы для выпекания пирога застелите жиронепроницаемой бумагой и выложите на нее ровным слоем все тесто. Сформируйте бортики. Смажьте яичным белком поверхность пирога. В отдельную посуду выложите порезанные баклажаны, добавьте мелко нарезанный лук и кусочки бекона. Посолите по вкусу и поперчите. Прогрейте в микроволновой печи на полной мощности 2–3 мин. Выложите баклажанную смесь на тесто. Отдельно взбейте 2 яйца и оставшийся желток вместе со сливками. Полученной смесью залейте баклажаны. Выпекайте в печи на уровне мощности ниже средней около 20 мин. Дайте отстояться в форме, а затем выньте для окончательного остывания.

Баклажаны по-грузински

6 баклажанов, 1 стакан грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 ст.л. уксуса, соль, перец по вкусу.

Баклажаны вымойте, нарежьте вдоль тонкими полосками, залейте подсоленной водой и оставьте на 20 минут. Затем воду слейте, баклажаны обсушите и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки, но не пережаривайте. Орехи, чеснок и кинзу пропустите через мясорубку, добавьте уксус, посолите и поперчите по вкусу. Влейте в смесь 1–1,5 ст.л. растительного масла и перемешайте. На каждый ломтик баклажана выложите ореховую начинку и заверните рулетиками. Выложите готовые рулеты на листья салата.

Баклажаны, фаршированные омлетом

4 баклажана, 4–5 яиц, 1/2 стакана тертого сыра. 2 ст.л. сливочного масла, 1–2 ст.л. сметаны, мелкорубленая зелень, соль по вкусу.

Баклажаны разрежьте поперек. Отварите в подсоленной кипящей воде 5–10 минут. Охладите. Для начинки яйца взбейте со сметаной, добавьте зелень, сыр, мелко нарезанную мякоть баклажанов и соль. Изжарьте омлет или запеките его в духовке, дайте остыть и мелко порубите. Половинки баклажанов наполните начинкой и запеките в духовке, смажьте сверху маслом или сметаной. Подавайте горячими со сметаной, добавив в нее растертый с солью чеснок.

Journal-plaza.net

Запеканка с баклажанами

1 кг баклажанов, 2 ч.л. соли, 4 ст.л. масла, 2 луковицы, 600 г бараньего фарша, 5 ст.л. сухого вермута, по 1 ч.л. соли и сахара, щепотка черного перца, 1 ч. л. сухого орегано, 5 ст.л. хлебных крошек, 500 г помидоров, 100 г тертого сыра гауда, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. муки, 1/4 л молока, 3 яйца, соль, щепотка белого перца.

Нарежьте баклажаны толстыми ломтиками, посыпьте солью и дайте постоять 1 час. Затем обжарьте их с 2 ст.л. масла. Мелко нашинкуйте лук, смешайте его с фаршем, обжарьте в оставшемся масле, добавьте вермут, 1/2 чашки горячей воды, пряности и хлебные крошки. Нарежьте помидоры толстыми ломтиками. Разогрейте духовку до 200°С. Выложите противень ломтиками баклажанов, посыпьте сыром, положите сверху фарш, и так до тех пор, пока все ингредиенты не будут выложены в противень. Последним должен быть слой помидоров. Сделайте соус из муки и молока, залейте им запеканку и готовьте в духовке 1 час.

Рис с баклажанами

200 г неочищенного риса, 2 баклажана, 500 г помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 2 кофейные ложки тимьяна, 100 мл мясного бульона, соль, перец по вкусу.

Проварите неочищенный рис в кипящей соленой воде 35 минут и осушите его. Вымойте баклажаны, порежьте их на кружочки. Вымочите в течение 20 минут в соленом растворе (с крупной солью) и промокните бумажной салфеткой. Потушите мелко нарезанный лук и измельченный в чесночнице чеснок на антипригарной сковороде в лимонном соке в течение нескольких минут. Приправьте солью, перцем и тимьяном. Потушите отдельно под крышкой баклажаны и помидоры, порезанные на кружочки. Приготовленную массу выложите в форму слоями: слой риса, слой баклажанов и слой лука. Добавьте мясной бульон и поместите в духовку, разогретую до 190°С, на 30 минут. Подавайте в горячем виде.

Бабагануш

3 баклажана, 1 зеленый острый перец, 3 дольки чеснока, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст. л. гранатового сока (заменяется уксусом или лимонным соком), 2 веточки петрушки, 1/4 граната, соль по вкусу.

Испеките баклажаны на гриле (переворачивайте, когда кожица сморщится) и почистите их. Истолките в ступке чеснок с солью до образования пюре, помешивая, вливайте в него оливковое масло. Добавьте гранатовый сок и снова перемешайте. Затем истолките баклажаны в салатнице, добавьте чесночный соус, перемешайте с порезанным на очень мелкие кусочки перцем. Выложите в «лодочки» из половинок баклажана или в специальные тарелочки, украсьте петрушкой и зернами граната.

Journal-plaza.net

Непростой рулет

Пожалуй, это блюдо – одно из самых простых и незатейливых мясных кушаний. Готовится оно быстро и легко, из простых продуктов и с помощью несложных кулинарных «манипуляций». Что интересно, оно может быть как повседневным, так и праздничным. Дегустируйте!

125 минут | 617 ккал | 6 порций

FOTO.MILLIONMENU.RU

Journal-plaza.net

1

Грибы замочите на два часа в холодной воде, отварите в этой же воде, откиньте на дуршлаг, отвар сохраните. Лук порубите, спассеруйте на масле.

Рулет из говядины с грибами

На 6 порций:

- *1 кг мякоти говядины*
- *1 морковь*
- *1 стебель лука-порея*
- *40 г корня сельдерея*
- *1 ст.л. сметаны*
- *сок 1 лимона*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *соль, перец по вкусу*

2

Грибы пропустите через мясорубку вместе с копченой грудинкой, соедините с пассерованным луком, добавьте яйцо, сметану, сухари, зелень, посолите, поперчите и перемешайте.

При подаче полейте рулет приготовленным овощным соусом. К рулету можете подать салат из консервированных овощей.

3

Мясо отбейте, придавая прямоугольную форму, посолите, поперчите. Выложите грибной фарш на мясо.

Journal-plaza.net

Для фарша:

- 50 г сушеных белых грибов
- 750 мл воды
- 50 г копченой грудинки
- 2 луковицы
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. пшеничных сухарей
- 1 яйцо
- 1 ст.л. сметаны
- рубленая зелень петрушки
- соль по вкусу

4

Сверните мясо рулетом, обвяжите ниткой и обжарьте на растительном масле до румяной корочки (10–15 минут).

5

В огнеупорную форму положите нарезанные соломкой морковь, сельдерей, лук-порей, на них выложите рулет, полейте соком лимона, стаканом грибного отвара и тушите до готовности.

6

Приготовьте соус. Овощи с грибным отваром протрите через сито, добавьте сметану и доведите до кипения. С готового рулета снимите нитки, нарежьте ломтиками.

Американка

Индейка – неизменное украшение стола на большинстве американских праздников. Эта птица не зря пользуется популярностью как на своей исторической родине, так и у нас, ведь индюшатина – ценный источник белка и фосфора. Вкусные блюда из индейки мы приготовили с рестораном «Панська втіха», свежее мясо всегда можно найти у ТМ «Инделика», а дегустировать гастрономические изыски рекомендуем с вином «Французский бульвар».

Наталья Пилипенко, шеф-повар ресторана украинской кухни «Панська втіха»

Бульон из индейки с зелеными галушками

Рецепт на стр. 43

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net

25 минут | 195 ккал | 2 порции

Если хочется насладиться любимым блюдом в исполнении профессионалов, отправляйтесь в «Панську втіху» – новый ресторан национальной кухни. Уникальный интерьер спроектирован в стиле украинского села XVIII века. Просторные украинский и охотничий залы идеально подходят для организации торжественных событий, а непревзойденная кухня подарит вам самые яркие впечатления от праздника.

20 минут | 372 ккал | 2 порции

Твердые сорта сыра отлично подчеркивают вкус мяса индейки. Добавьте сюда зелень и перепелиные яйца – и изысканное блюдо готово.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Салат-микс из индейки и пармезана

Рецепт на стр. 43

Journal-plaza.net

40 минут | 407 ккал | 2 порции

Неповторимый колорит индюшатине дарит тонкий вкус соуса из белого вина. Плоды инжира придают блюду особую пикантность.

Индейка, тушенная в соусе из белого вина с инжиром

Рецепт на стр. 43

Journal-plaza.net

«Шардоне Select» ТМ «Французский бульвар» из коллекции Special Edition отлично оттеняет вкус белого мяса. Вино из французского винограда сорта «шардоне» 8-летних виноградников долины Хаджидер демонстрирует могучий потенциал зрелости лозы, плодородия почв и особенностей приморского климата Одесского региона. Ароматы луговых трав и свежего хлеба гармонично соединились в полнотелом, со вкусом зеленого яблока белом вине, рожденном под солнцем степного юга Украины.

Лучший гарнир для крылышек индейки – овощи. Например, сельдерей и консервированные артишоки.

40 минут | **402** ккал | **2** порции

Крылышки индейки, фаршированные грибами и сыром

На 2 порции:

- 6 крылышек индейки
- 200 г грибов
- 100 г твердого сыра
- соль, перец, куркума по вкусу

Для соуса:

- 20 г кореня имбиря
- 100 мл соевого соуса
- 20 г чеснока
- соль по вкусу
- прованские травы
- сок половины лимона

Для гарнира:

- 50 г стеблей сельдерея
- 50 г консервированных артишоков

1 Приготовьте начинку: обжарьте грибы с луком, добавьте твердый сыр, посолите, поперчите.

2 Мясо крыльев индейки отделите от кости, вывернув мякотью наружу. В сформировавшийся кармашек положите начинку.

3 Положите крылышки на противень, посыпьте куркумой. Запекайте в духовке при температуре 180°C 10 минут.

4 Приготовьте соус. Обжарьте имбирь и чеснок, добавьте сок лимона, соевый соус. Посолите, добавьте прованские травы.

5 Артишоки и стебель сельдерея выложите на тарелку, подавайте с соусом.

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Journal-plaza.net

Бульон из индейки с зелеными галушками

На 2 порции:

- *0,5 л бульона из индейки*
- *200 г филе индейки*
- *1 яйцо*
- *150 г муки*
- *50 мл воды*
- *укроп*
- *1 красный болгарский перец*
- *соевый соус по вкусу*
- *соль по вкусу*

1 Перекрутите филе в фарш, добавьте красный болгарский перец, соль и сформируйте мясные шарики. Бросьте шарики в готовый бульон, доведенный до кипения.

2 Приготовьте галушки: смешайте муку с водой, добавьте соль, перец, зелень, яйцо и замесите тесто. Готовое тесто выложите ложкой в кипящий бульон.

Салат микс с индейкой и пармезаном

На 2 порции:

- *150 г салата микс*
- *150 г пармезана*
- *80 г индейки*
- *2 вареных перепелиных яйца*

Соус:

- *50 мл соевого соуса*
- *сок половины лимона*
- *1 ст.л. оливкового масла*
- *куркума, соль, сахар по вкусу*

1 Замаринуйте индейку в соли, сахаре, перце и куркуме. Обжарьте мясо на гриле.

2 Аккуратно выложите салат микс в креманку, сверху положите кусочки индейки, разрезанные перепелиные яйца, пармезан. Перед подачей полейте блюдо соусом.

Индейка, тушенная в соусе из белого вина с инжиром

На 2 порции:

- *300 г индейки*
- *100 г инжира*
- *100 мл соевого соуса*
- *мускатный орех, соль, перец по вкусу*

Соус:

- *70 г белых грибов*
- *100 мл белого вина*
- *300 мл сливок 30%*
- *15 г кукурузного крахмала*

1 Замаринуйте индейку в соевом соусе со специями и солью в течение 10–15 минут. Обжарьте на сковороде.

2 Приготовьте соус: доведите до кипения сливки, добавьте крахмал, белые грибы, белое вино и еще раз доведите до кипения.

3 Выложите индейку на тарелку, добавьте инжир, полейте соусом.

Благодарим ресторан украинской кухни «Панська втіха» (Киев, ул. Раисы Окипной, 3), ТМ «Французский бульвар» и ОАО «ППС Броварской» (ТМ «Инделика») за помощь в организации съемок.

Journal-plaza.net

Как бы ни стремилось человечество к вегетарианству – в наших широтах без мяса никуда. Из нового издания «Про мясо» серии «Книга гастронома» вы узнаете все, что касается правил обработки, особенностей приготовления и подачи разнообразных мясных блюд.

Мясное ассорти

60 минут | 476 ккал | 6 порций

Айнтопф из кислой капусты

На 6 порций:

- *1 л мясного бульона*
- *200 г мякоти свинины*
- *400 г кислой капусты*
- *50 г шпика*
- *300 г варено-копченых колбасок*
- *6 картофелин*
- *1 морковь*
- *по небольшому корню петрушки и сельдерея*
- *1 ст.л. муки*
- *1 ст.л. сливочного масла*

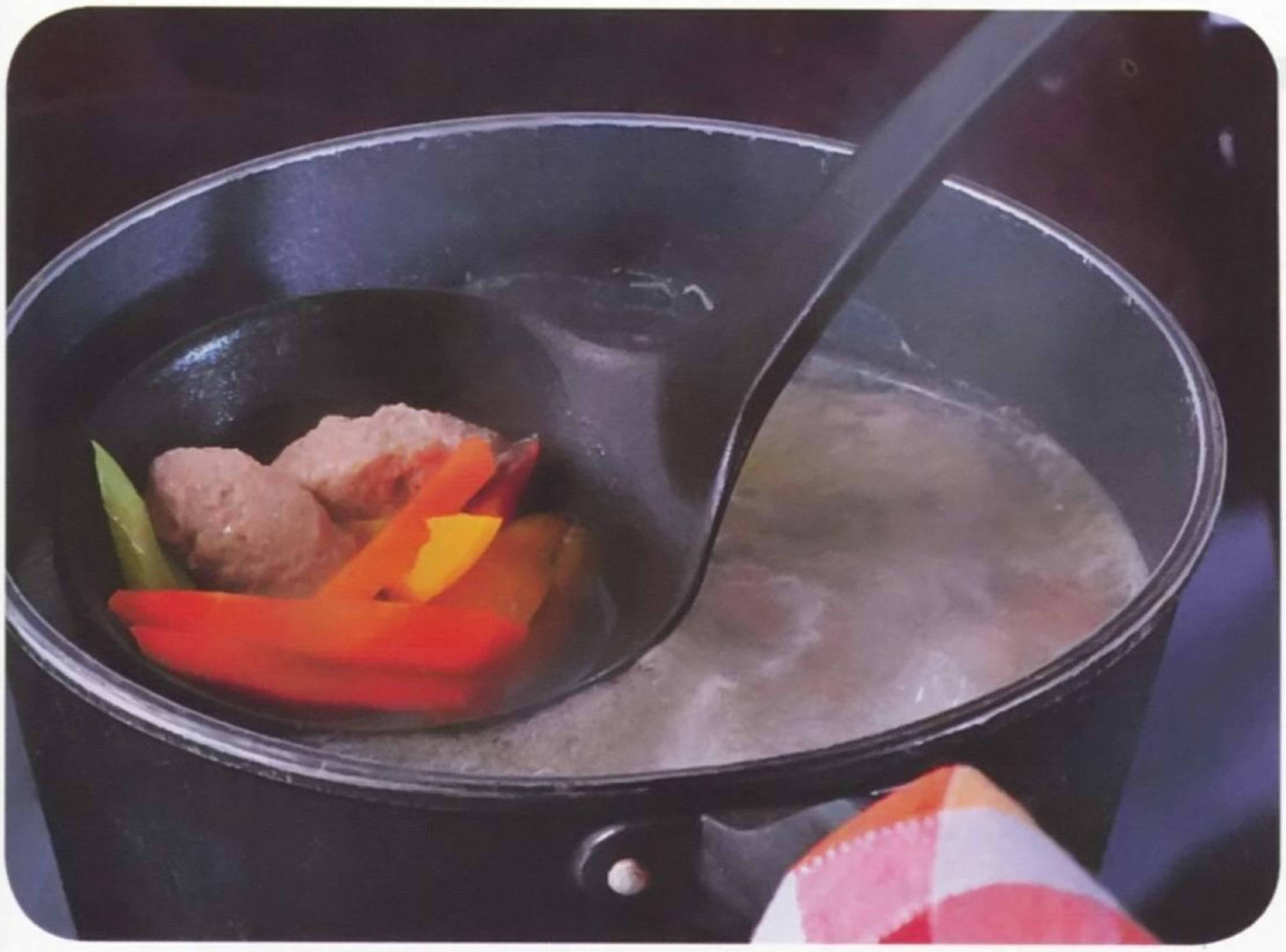
1 Положите свинину, шпик, колбаски и капусту в кастрюлю, влейте кипящий бульон, доведите до кипения, снимите пену, варите полчаса.

2 Картофель, морковь, петрушку и сельдерей очистите и нарежьте кубиками. Добавьте в кастрюлю к мясу и варите еще 20 минут.

3 Аккуратно достаньте свинину, шпик и колбаски, нарежьте кусочками и разложите горками по подогретым порционным тарелкам. На сковороде растопите сливочное масло, всыпьте муку и жарьте, помешивая, 2 минуты. Заправьте суп мукой и прокипятите 2 минуты.

ПРО МЯСО. – М.: ЭКСМО, 2009. – 256 С.: ИЛ. – (КНИГА ГАСТРОНОМА)

Journal-plaza.net



165 минут | 525 ккал | 6 порций

Тонкий фарш для клецок и муссов

55 минут | 608 ккал | 4 порции

Шиш-кебаб

50 минут | 552 ккал | 4 порции

Ветчина со шпинатом

Рецепты на обороте

Тонкий фарш для клецок и муссов

На 6 порций (30 штук):

- *1 кг любого нежирного мясного фарша*
- *4 белка*
- *1,5 стакана сливок жирностью 35%*
- *4 ч.л. соли*
- *свежемолотый белый перец*

1 Сливки охладите. Фарш взбейте в блендере, затем протрите через сито. Белки слегка взбейте в пену и введите порциями в фарш. Приправьте солью и перцем, перемешайте и еще раз протрите через сито. Выложите в миску, накройте тарелкой и поставьте сверху небольшой груз, поставьте фарш в холодильник.

2 Поставьте миску с фаршем в емкость, наполненную льдом. Постепенно добавляйте охлажденные сливки, перемешивая деревянной ложкой или силиконовой лопаточкой.

3 Фарш берите столовой ложкой и с помощью второй сформируйте клецки. Варите 2 минуты.

Шиш-кебаб

На 4 порции:

- *1 кг мякоти баранины (лопатка)*
- *500 г курдючного сала*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 лавровый лист*
- *1 веточка тимьяна*
- *1/2 стакана оливкового масла «экстра вирджин»*
- *2 ст.л. лимонного сока*
- *соль, перец по вкусу*

1 Смешайте масло с измельченным чесноком, раскрошенным лавровым листом, тимьяном, лимонным соком, солью и перцем.

2 С мяса срежьте жилки и пленки, мякоть нарежьте кусками размером примерно 4х4 см.

3 Положите мясо в маринад, перемешайте и оставьте при комнатной температуре на 30 минут.

4 Сало нарежьте тонкими кусочками. Нанижите мясо на шампуры вперемежку с салом и обжарьте на гриле или углях, часто поворачивая, в течение 10 минут.

Ветчина со шпинатом

На 4 порции:

- *400 г ломтиков ветчины*
- *1,5 кг свежего шпината*
- *1 средняя луковица*
- *200 мл белого сухого вина*
- *200 мл куриного бульона*
- *200 мл жирных сливок*
- *1 зубок чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *щепотка мускатного ореха*
- *соль, белый перец по вкусу*

1 У листьев шпината удалите стебли. Листья опустите в кипящую подсоленную воду на 30 секунд. Откиньте на дуршлаг и обдайте ледяной водой. Отожмите руками. Лук измельчите, обжарьте в глубокой сковороде в 1 ст.л. сливочного масла 5 минут. Влейте вино, готовьте на среднем огне, пока объем не уменьшится на 2/3.

2 Влейте бульон и уварите соус наполовину. Добавьте сливки, приправьте мускатом, солью и перцем. В другом сотейнике обжарьте нарезанный чеснок. Положите шпинат и готовьте 3 минуты. Переложите шпинат в форму для запекания, сверху разложите ветчину, залейте соусом и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 10 минут.

Journal-plaza.net

55 минут | 680 ккал | 4 порции

Свинина в сырной панировке

35 минут | 394 ккал | 4 порции

Печенка по-флорентийски

200 минут | 790 ккал | 6 порций

Холодная свинина с лаймовым сорбе

Рецепты на обороте

Journal-plaza.net

Свинина в сырной панировке

На 4 порции:

- *800 г свиной вырезки*
- *300 г пармезана*
- *6–7 желтков*
- *по щепотке молотой корицы, мускатного ореха и зиры*
- *оливковое масло*
- *соль, черный перец, белый перец по вкусу*
- *кукурузный крахмал*

1 Нарежьте свинину порционными кусочками. Накройте пленкой и слегка отбейте. Смешайте 4 ст.л. оливкового масла с солью и специями (кроме белого перца). Залейте свинину этим маринадом и оставьте на 30 минут.

2 Натрите пармезан на мелкой терке, смешайте с желтками и белым перцем. Разогрейте в сковороде оливковое масло (толщиной примерно 1 см).

3 Куски свинины обсушите бумажными полотенцами, затем обмакните сначала в крахмал, потом в яично-сырную смесь. Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны. Подавайте горячими.

Печенка по-флорентийски

На 4 порции:

- *800 г говяжьей печенки*
- *1 кг свежего шпината*
- *1 большая луковица*
- *100 мл белого сухого вина*
- *2–3 ст.л. сливочного масла*
- *2 ст.л. оливкового масла «экстра вирджин»*
- *соль, перец по вкусу*

1 У шпината удалите стебли, обжарьте листья в 3 ст.л. разогретого сливочного масла на среднем огне, помешивая, в течение 4 минут. Выложите на блюдо ровным слоем, накройте и оставьте в теплом месте.

2 Лук нарежьте кольцами. Обваляйте в муке, обжарьте в оливковом масле до золотистой корочки в течение 10 минут.

3 С печенки аккуратно снимите пленку. Нарежьте небольшими кусочками, обжарьте в оставшемся сливочном масле в течение 3–5 минут. Переложите на шпинат.

4 В сковороду, где жарилась печенка, влейте вино, уварите до половины объема. Полейте этим соусом печенку. Сверху положите кольца лука.

Холодная свинина с лаймовым сорбе

На 6 порций:

- *1 кг свиной вырезки куском*
- *600 г сахара*
- *500 мл лаймового сока*
- *растительное масло для смазывания*
- *соль, черный перец по вкусу*

1 Поставьте на средний огонь сотейник с 200 мл воды, всыпьте сахар, готовьте на небольшом огне, пока он полностью не растворится, 5–7 минут. Дайте остыть полчаса, затем влейте лаймовый сок. Перелейте в миску и поставьте в морозильник. Через один час энергично перемешайте вилкой и верните в морозильник еще на 1 час.

2 Снова перемешайте, разложите по порционным формочкам и верните в морозильник.

3 Вырезку натрите солью и перцем, положите на смазанный растительным маслом противень, накройте фольгой и поставьте в духовку на час (при 200°С). Дайте полностью остыть, тонко нарежьте. Подавайте с сорбе.

ПРО МЯСО. – М.: ЭКСМО, 2009. – 256 С.: ИЛ. – (КНИГА ГАСТРОНОМА)

Journal-plaza.net

35 минут | 687 ккал | 4 порции

Бефстроганов

65 минут | 599 ккал | 4 порции

Свинина по-португальски

95 минут | 881 ккал | 4 порции

Баранина в молоке по-ирландски

Рецепты на обороте

Journal-plaza.net

Бефстроганов

На 4 порции:

- *600 г говяжьей вырезки*
- *2 средние луковицы*
- *100 г жирной сметаны*
- *1 ст.л. томатной пасты*
- *1 ч.л. муки*
- *сливочное масло для обжаривания*
- *соль, перец по вкусу*

1 Нарежьте мясо кусочками 2 см и отбейте до толщины 7–10 мм. Отбитые куски нарежьте поперек волокон тонкими полосками длиной 3–4 см, посыпьте солью и перцем. Нарежьте лук полукольцами и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.

2 Для соуса обжарьте в 2 ч.л. масла муку. Разогрейте в сотейнике сметану, добавьте обжаренную муку, затем – томатную пасту. Соус должен получиться светло-розового цвета. Не доводите до кипения, снимите с огня.

3 На сильном огне на сухой сковороде быстро обжарьте мясо. Добавьте лук и влейте соус. Перемешайте и прогрейте, не доводя до кипения.

Свинина по-португальски

На 4 порции:

- *1 кг свиной пашины*
- *200 мл белого сухого вина*
- *6 средних белых луковиц*
- *1 головка чеснока*
- *1 перчик чили*
- *средний пучок петрушки*
- *4 листика шалфея*
- *веточка розмарина*
- *6 бутонов гвоздики*
- *3 ст.л. сахара*
- *щепотка мускатного ореха*
- *соль по вкусу*

1 Мясо нарежьте крупными кусками и обжарьте со всех сторон на сухой сковороде в течение 10 минут. Сдвиньте свинину на один край сковороды. На освободившееся место всыпьте сахар. Когда сахар растопится, все перемешайте и готовьте 4 минуты. Переложите в форму для запекания. У чили удалите семена и перегородки. У розмарина удалите стебель, листики мелко порубите. Шалфей измельчите.

2 Крупно нарежьте лук, чеснок и петрушку, добавьте к мясу. Посолите, приправьте розмарином и шалфеем.

3 Добавьте вино, гвоздику и мускатный орех, накройте и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 30 минут.

Баранина в молоке по-ирландски

На 4 порции:

- *800 г мякоти баранины*
- *2 средние моркови*
- *1 корень пастернака*
- *3 зубка чеснока*
- *1 средняя луковица*
- *2 веточки розмарина*
- *500 мл молока*
- *2 ч.л. муки*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *соль, перец по вкусу*

1 Морковь и пастернак нарежьте длинными брусочками. Луковицу разрежьте на 4 части. Розмарин разберите на листики. Баранину нарежьте крупными кусками и обжарьте в глубокой сковороде в разогретом масле на сильном огне с двух сторон. Добавьте овощи и чеснок зубчиками. Посолите, поперчите и готовьте на сильном огне 5–7 минут.

2 Влейте горячее молоко, положите розмарин. Уменьшите огонь и готовьте под крышкой 40 минут.

3 Обжарьте муку на сухой сковороде. Мясо и овощи разложите в горшочки, накройте. К оставшемуся соусу добавьте обжаренную муку и готовьте, помешивая, 3 минуты. Разлейте соус по горшочкам и прогрейте в духовке при 220°С 10 минут.

ПРО МЯСО. – М.: ЭКСМО, 2009. – 256 с.: ил. – (Книга гастронома)

Journal-plaza.net

Аппетитная закуска с грибами и помидорами

На 2 порции:

- *2 очень крупных шампиньона*
- *2 помидора*
- *1 крупная ялтинская луковица*
- *свежие листья базилика*
- *75 г брынзы, феты или подсоленного творога*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *соль по вкусу*

1 Отделите шляпки грибов от ножек, промойте. Шляпки высушите на бумажном полотенце, слегка смажьте растительным маслом, посолите, обжарьте на гриле или запеките в духовке.

2 Помидоры и лук нарежьте некрупными кольцами. Помидоры посолите.

3 Свежие или обжаренные в небольшом количестве растительного масла колечки помидоров и лука уложите на грибную основу, перемежая листьями базилика.

4 Покрошите на закуску немного сыра и по желанию полейте растительным маслом.

Чтобы сделать вкус лука более пикантным, советуем замариновать его колечками в воде с солью и уксусом. Затем поставьте лук на 8 минут в микроволновую печь. Охладите.

25 минут | 289 ккал | 2 порции

KHOM LTD

Journal-plaza.net

Американская булочка

Маффины часто называют мини-кексами, иногда – булочками. Но нам все-таки кажется, что они больше похожи на хлеб, поэтому маффины могут отлично подойти и на завтрак, и к обеду, и к вечернему чаю. Просто попробуйте менять добавки на свой вкус.

35 минут | 286 ккал | 6 порций

Ягодные кексы

На 6 порций (12 штук):

- *180 г муки*
- *60 г сахара*
- *2 ч.л. пекарского порошка*
- *1/4 ч.л. соли*
- *2 яйца*
- *175 мл молока*
- *1 ч.л. ванильного экстракта*
- *1 ч.л. тертой лимонной цедры*
- *175 г свежей голубики (или черники)*
- *1 ст.л. растительного масла*

1 Смажьте 12 формочек для кексов растительным маслом. Разогрейте духовку до 200°С.

2 Муку просейте. Смешайте муку, соль и пекарский порошок в миске. В другой миске взбейте яйца, добавьте молоко, масло, ваниль и лимонную цедру, перемешайте.

3 В муке сделайте углубление и влейте туда яично-молочную смесь.

4 Большой металлической ложкой перемешайте массу, чтобы тесто было мокрым, но не однородным.

5 Добавьте ягоды и аккуратно перемешайте, стараясь не раздавить.

6 Разложите тесто по формочкам, наполняя на 2/3 объема.

7 Выпекайте маффины 20–25 минут, пока они не станут упругими.

Journal-plaza.net

Имбирно-лимонные маффины

На 6 порций (12 штук):

- 600 г муки
- 4 см корня имбиря
- 1 лимон
- 250 г сахара
- 200 г сливочного масла
- 2 яйца
- 300 мл сметаны
- 1 ст.л. разрыхлителя
- 1/2 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 3 ст.л. лимонного сока
- 100 г сахарной пудры

1 Смешайте муку, разрыхлитель, соду, соль. Натрите на мелкую терку цедру одного лимона и очищенный корень имбиря. Смешайте, добавьте четвертую часть сахара.

2 Взбейте мягкое сливочное масло с оставшимся сахаром. В масляную смесь, взбивая, добавьте по одному яйца, имбирную смесь, смесь сухих ингредиентов (в 2–3 приема), сметану. Сильно не взбивайте.

3 Формочки для маффинов смажьте растительным маслом, заполните тестом на две трети и выпекайте в разогретой заранее духовке (200 °С) до золотисто-коричневого цвета. Остудите.

4 Для глазури разотрите сахарную пудру с соком лимона. Смажьте маффины глазурью.

Тесто для маффинов нужно мешать как можно аккуратнее. Оно должно выглядеть комковатым и плохо перемешанным.

40 минут | 316 ккал | 6 порций

Journal-plaza.net

Холодные маффины можно заморозить. Заверните их в пленку, выдавите весь воздух и держите в морозилке. Правильно завернутые маффины могут храниться так два месяца.

45 минут | **390** ккал | **6** порций

Шоколадные маффины

На 6 порций (12 штук):

- *200 г муки*
- *90 г сливочного масла*
- *80 г темного шоколада*
- *100 г сахара*
- *1 ч.л. ванильного сахара*
- *2 ст.л. какао*
- *2 ч.л. разрыхлителя*
- *1/2 ч.л. питьевой соды*
- *2 яйца*
- *150 мл молока*

1 В одной миске смешайте сухие компоненты. В другой – яйца, молоко и масло, слегка взбейте. Шоколад порубите на маленькие кусочки.

2 Аккуратно добавьте яичную массу к сухим продуктам, перемешайте до однородного состояния.

3 Затем добавьте кусочки шоколада и снова аккуратно перемешайте.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Форму для маффинов смажьте растительным маслом или застелите специальными бумажными формочками.

5 Разложите тесто по формочкам, заполняя их на 3/4.

6 Выпекайте маффины 20–25 минут, а затем оставьте их на 5 минут в выключенной духовке. Подавайте теплыми.

Journal-plaza.net

Маффины с вишней

На 6 порций (12 штук):

- *100 г сливочного масла*
- *150 г сахара*
- *2 ч.л. ванильного сахара*
- *4 яйца*
- *300 г вишни (свежей или замороженной)*
- *2 ч.л. разрыхлителя (или 1 ч.л. гашеной соды)*
- *300–350 г муки*

1 Замороженную вишню нужно разморозить, дать жидкости стечь.

2 Масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте яйца, перемешайте. Добавьте ягоды (без косточек), перемешайте.

3 Добавьте разрыхлитель, муку, замесите тесто.

4 Формочки смажьте растительным маслом (силиконовые формочки смазывать не надо), выложите тесто, заполняя формочки на 2/3 высоты.

5 Поставьте в разогретую до 180°С духовку. Выпекайте 25–30 минут.

Чтобы разморозить маффины, снимите пленку, заверните каждый маффин в фольгу, положите на 20 минут в духовку, разогретую до 200°С.

50 минут | 330 ккал | 6 порций

Journal-plaza.net

Фа-соль мажор

Если вы ходили в музыкальную школу, то наверняка вспомните, с чего там начинались занятия: сперва детей знакомили с нотами, а для их лучшего запоминания проговаривали нехитрую считалочку: «До-ми-соль – выросла фасоль!» Мы тоже собрали богатый урожай фасоли и предлагаем готовить ее, не теряя ни минутки!

Белая фасоль в пикантном соусе

На 2 порции:

- *300 г белой фасоли*
- *150 г ветчины*
- *1 луковица*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *1/4 ч.л. тертой цедры лимона*
- *перья зеленого лука для украшения*
- *2 ст.л. острого кетчупа*
- *соль, перец по вкусу*

1 Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, отварите и откиньте на дуршлаг, охладите.

2 Лук нарежьте полукольцами, слегка обжарьте на растительном масле.

3 Добавьте к луку нарезанную кубиками ветчину, жарьте несколько минут, затем соедините с фасолью.

4 Положите к фасоли цедру лимона, посолите и поперчите.

5 При подаче посыпьте фасоль рубленым зеленым луком. Отдельно подайте острый кетчуп.

Journal-plaza.net

Рыбный салат с фасолью

На 10 порций:

- 2 банки консервированной рыбы в масле
- 150 г белой фасоли
- 150 г красной фасоли
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 3 зубка чеснока
- 1 лимон
- 5 яиц
- зелень петрушки для украшения

1 Фасоль замочите в холодной воде на 6–8 часов, залейте горячей водой и варите до готовности без соли, откиньте на дуршлаг, охладите.

2 Рыбу нарежьте кусочками. Яйца сварите вкрутую и нарежьте кружочками.

3 На блюдо положите яичные кружочки, на них – смешанную фасоль разных цветов, сверху – кусочки рыбы.

4 Посыпьте кушанье рубленым чесноком, зеленым горошком, заправьте заливкой от рыбы. Украсьте салат дольками лимона и зеленью.

Фасоль нужно отваривать в два этапа: залейте фасоль водой, доведите до кипения на слабом огне, воду слейте и снова залейте свежим кипятком.

Journal-plaza.net

Свежий нон-стоп

10 минут | 84 ккал | 2 порции

Фреш «Тоска зеленая»

На 2 порции:

- 2 крупных сочных черешка сельдерея
- 200 г листьев свекольной ботвы
- 1 ч.л. сока лимона
- 200 мл воды
- любая другая листовая зелень по вкусу (петрушка, различные виды салата)

1 Все ингредиенты промыть, очистить от пленок, взбить в блендере до консистенции пюре, сбрызнуть лимонным соком. При подаче разбавить водой.

Свежие и сочные овощи уже одним своим видом вызывают аппетит. Но, несмотря на это, многие игнорируют их поедание в сыром виде, а зря: в них много необходимых для организма минералов и витаминов, особенно А и С. Оцените вкус и пользу нескольких предложенных соков фреш.

Journal-plaza.net

123RF

Фреш «Овощной»

На 2 порции:

- *4 крупных помидора*
- *сочный стебель сельдерея*
- *1 болгарский перец*
- *100 г свекольной ботвы*
- *несколько веточек петрушки*
- *соль по вкусу*

1 Помидоры и перец очистите от семян. Стебель сельдерея очистите от пленок. Измельчите овощи в блендере или воспользуйтесь соковыжималкой.

2 По желанию можете добавить в фреш немного воды и посолить напиток.

Если добавить в этот фреш еще немного моркови и измельченной проросшей пшеницы, получится идеальный напиток для поддержания иммунной системы.

10 минут | 88 ккал | 2 порции

10 минут | 107 ккал | 2 порции

Морковный фреш

На 2 порции:

- 3 крупные моркови
- 2 апельсина
- 8 капель растительного масла
- 20 г корня имбиря

1 Морковь промойте, очистите, пропустите через соковыжималку.

2 Отдельно отожмите апельсиновый фреш, добавьте растительное масло.

3 Смешайте цитрусовую смесь с морковным соком, добавьте протертый имбирь.

FOTOLIA

Journal-plaza.net

KENWOOD

Освежающий микс «Жизненная сила»

На 2 порции:

- *1/2 кочана красной капусты*
- *2 стебля сельдерея*
- *2 моркови*
- *пучок зеленого лука по желанию*
- *кубики льда*

1 Нарежьте капусту полосками. Разрежьте стебли сельдерея пополам. Очистите морковь.

2 Пропустите через соковыжималку сначала капусту и лук, затем сельдерей и морковь.

3 Подавайте напиток с кубиками льда.

JE950 – соковыжималка с индукционным двигателем, который обеспечивает долговечность и бесшумность даже при работе с твердыми плодами. Имеет систему сверхлегкой очистки: жмых прессуется центрифугой в специальном барабане, который достаточно встряхнуть – и все чисто!

Использовав соковижималку с системой легкой очистки, вы сэкономите время и избавите себя от лишних забот.

10 минут | 89 ккал | 2 порции

Подписка на журнал

7 фильтров для воды от **TM Anna by BWT**

Представитель в Украине: «Аква-Свит 2005»

ПОВІДОМЛЕННЯ	
	Отримувач платежу **ТОВ «Інтернешнл Медіа»** **26005001304304** **33148271** Код ЄДРПОУ
	Установа банку **АТ «ОТП Банк», м. Київ** **300528** МФО банку
	Прізвище, ім'я та по батькові Ідентифікаційний номер
	Адреса доставки Телефон
	Вид платежу **Передплата на журнал «Кушать подано!»** Сума **на 1-е півріччя 2010 року** **22,00 грн**
Касир	Пеня Платник Всього **22,00 грн**

КВИТАНЦІЯ	
	Отримувач платежу **ТОВ «Інтернешнл Медіа»** **26005001304304** **33148271** Код ЄДРПОУ
	Установа банку **АТ «ОТП Банк», м. Київ** **300528** МФО банку
	Прізвище, ім'я та по батькові Ідентифікаційний номер
	Адреса доставки Телефон
	Вид платежу **Передплата на журнал «Кушать подано!»** Сума **на 1-е півріччя 2010 року** **22,00 грн**
Касир	Пеня Платник Всього **22,00 грн**

Journal-plaza.net

Напиток бодрости

Если растворимый кофе из пакетика – уже пройденный этап, а на приготовление ароматного напитка в турке не хватает времени, советуем вам обзавестись кофеваркой. Главное – подобрать современную и качественную кофемашину.

Кофемашина KRUPS XP 7240

■ Мощность – 1150 Вт. Давление – 15 бар. Объем бойлера – 1,8 л. Возможность готовить одновременно две чашки эспрессо. Фильтр для очистки воды. Функции «Капля-стоп» и «Автоотключение». Есть насадка для капучино. Регулировка степени помола, герметичный контейнер для кофе в зернах.

Кофемашина Zespresso Cafe от Zepter

■ Мощность – 820–980 Вт. Давление – 20 бар. Для приготовления кофе в капсулах. Габариты – 18 см/26,5 см/31 см. Вес – 4 кг. Обеспечивает оптимальную температуру воды – 85–90°С. Быстрое приготовление кофе: всего за 25–30 секунд. Элегантный дизайн. Возможность выбора сорта кофе на свой вкус.

Кофемашина DeLonghi ESAM 6600 PRIMADONNA

■ Мощность – 1350 Вт. Давление – 15 бар. Резервуар для воды – 1,8 л. Для приготовления эспрессо любой крепости, капучино, латте и макьято. Жерновая кофемолка с 4 уровнями помола зерна. Функции «Подогрев чашек» и «Автовыключение».

Кофеварка PHILIPS HD-7583

■ Мощность – 1000 Вт. Капельная кофеварка. Объем бойлера – 1,3 л. Для приготовления 15 маленьких чашек кофе. Функция «Капля-стоп». Постоянный фильтр для кофе. Элегантная и компактная кофеварка цвета металлик.

Кофеварка BOSCH TKA 6024

■ Мощность – 1100 Вт. Капельная кофеварка. Объем резервуара – 1,25 л. Для приготовления 10 больших или 15 маленьких чашек кофе. Все съемные части пригодны для мытья в посудомоечной машине. Два уровня крепости кофе. Цвет – комбинация красного и серого.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КОМПАНИЯМИ

Journal-plaza.net

Стойкая посуда

«Жаропрочная», «термостойкая», «огнеупорная»... Каких только слов не придумали в адрес посуды, главная миссия которой – приготовление разнообразных блюд при высоких температурах в духовке или микроволновой печи. В этой же посуде кушанье принято подавать к столу.

Форма круглая высокая, 210 мм, Франция, 65 грн

Блюдо для пиццы, 345 мм, Франция, 105 грн

Кастрюля синяя, 1,5 л, Португалия, 152 грн

Форма круглая низкая, 240 мм, Франция, 67 грн

Овальная жаровня с решеткой, Франция, 290 грн

Форма прямоугольная с крышкой, 4 л, Франция, 170 грн

Порционные формочки, 80 мм, Португалия, 46 грн

Круглая форма для выпечки с ручками, 220 мм, 65,50 грн

Прямоугольная форма для кексов, Франция, 58 грн

Порционные формочки, 90 мм, Португалия, 46 грн

ВЛАДИМИР ХОМЯКОВ

Посуда: магазин сети «Посуд De Luxe» (ул. Княжий Затон, 2/30, тел.: 573-78-55), магазин «Le Mage. Посуда и товары для дома» (ул. Мишуги, 2, тел.: 577-09-30)

Journal-plaza.net

Чудная осень, теплые дни...

Не знаю, как вы, а мы в редакции очень любим осень. Даже не так: больше всего мы любим осень. Ведь это самая яркая и самая непродолжительная пора года, которая сродни сказке. Осваивайте осеннюю магию и начните курсы чародейства с обычной тыквы на праздничном столе.

1 Для сервировки стола в стиле autumn magic, не нужно покупать дорогих аксессуаров. Чтобы получить отличный результат и сэкономить, достаточно проявить немного фантазии. Итак, вам понадобятся плоские тарелки для закусок традиционных белых, бежевых или молочных оттенков, бокалы для вина, несколько некрупных тыкв, свечи, листья, собранные на улице, и желтые льняные или хлопчатобумажные салфетки.

2 Постелите на стол скатерть светлых тонов (бежевую, желтую, оранжевую). Поставьте на стол посуду и приборы. Салфетки сверните в небольшой рулон и проденьте их в специальные сервировочные кольца (если таких нет, просто перевяжите коричневой или оранжевой лентой или шпагатом). Уложите приготовленные салфетки прямо на тарелки.

3 Листья протрите от пыли и загрязнений влажной тряпочкой, просушите при комнатной температуре и положите несколько самых красивых «экземпляров» прямо на скатерть возле небольших тыковок.

4 Зажгите несколько свечей, наполните бокалы белым вином и наслаждайтесь теплым осенним вечером.

Journal-plaza.net

5 способов сделать пасту еще вкуснее

Итальянцы едят макароны по нескольку раз в день. Они даже придумали слово для обозначения всех макаронных изделий – «паста». Мы, конечно, не итальянцы, а потому питаться одними макаронами не станем, но разнообразить свой ежедневный рацион вермишелью все-таки попробуем. Чтобы сделать макароны вкуснее, вы должны знать несколько секретов их приготовления.

- Большое значение имеет способ приготовления пасты. Разваренные, мягкие макароны, к которым мы привыкли, не совсем то, что нужно. В идеале паста должна быть слегка недоваренная, приготовленная «аль денте» (в переводе с итальянского – «на зубок»), должна чувствоваться упругая серединка.

- Запомните: макароны никогда не варят в малом количестве воды и на сильном огне. Оптимально: 1 л воды на каждые 100 г сухого продукта.

- Выбирайте макароны только из твердых сортов пшеницы. Они не только вкуснее, но и полезнее. От таких макарон не поправляются.

- Макароны из твердых сортов пшеницы не принято подавать с жирными мясными соусами. Они сводят все полезные свойства твердой пшеницы на нет.

- Под жидкими соусами обычно подают пасту в виде рожков, ракушек. Тогда как для спагетти лучше подойдут густые насыщенные соусы. Макароны очень любят грибные, томатные и сырные соусы.

123RF

Journal-plaza.net